



健康カレンダー6月号



小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

受付：午後10時45分まで

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<http://www.ibaraki-medinfo.jp/>

いばらき医療機関情報ネット

検索



献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いいたします。



6月の事業カレンダー

日	事業名	受付時間	場所
25	骨粗しょう症検査 (事前予約制)	9:30~11:20	大洋
		13:00~14:50	
26	骨粗しょう症検査 (事前予約制)	9:30~11:20	旭
27		9:30~11:20	
	13:00~14:50		
28	9:30~11:20		

個別健康相談・大腸がん検診受付

【健康相談】

保健師・管理栄養士による、からだやこころの健康に関する相談日です。事前予約制ですので、ご希望の方は保健センターへご予約ください。

【大腸がん検診受付】

希望者に事前に容器を配布いたしますので、各保健センターにご連絡ください。

鉾田保健センター	大洋保健センター	旭保健センター
☎0291-33-3691	☎0291-39-4866	☎0291-37-1411
11(火)	24(月)	21(金)

鉾田保健センター TEL 0291-33-3691 FAX 0291-33-3717 Mail kenkou@city.hokota.lg.jp
 旭保健センター TEL 0291-37-1411 FAX 0291-37-3818
 大洋保健センター TEL 0291-39-4866 FAX 0291-39-6000

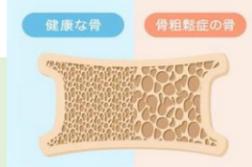
骨粗しょう症について

骨粗しょう症とは

骨も新陳代謝があり、古い骨を壊し（骨吸収）、新しい骨をつくる（骨形成）ことを繰り返しています。古い骨が壊れるのに、新しい骨が十分につくられないと、骨密度は低下し、進行すると骨がスカスカになり骨折しやすくなります。この状態が「骨粗しょう症」です。

骨粗しょう症の原因

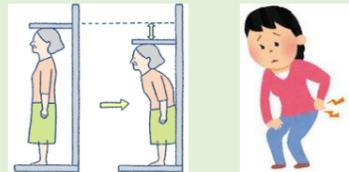
- 骨をつくるカルシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどの不足
- 運動不足 睡眠不足 過度なダイエット経験がある
- たばこを吸う お酒をたくさん飲む 閉経
- 糖尿病や腎臓病がある



症状

ほとんど自覚症状がありませんが、進行して背骨の圧迫骨折（いわゆる「いつの間にか骨折」）を起こすと、次のような症状がみられます。

- 身長が縮んだ（2cm以上）
- 背中や腰が曲がってきた
- 背骨が出っ張ってきた
- 背中や腰が痛む



※ひとつでも当てはまる場合は、早めの受診と適切な治療を行うこと

骨の健康を保つには・・・

食事のポイント

- 1日3回、栄養バランスを考えて食べる
- カルシウムを積極的に摂取
- ビタミンDでカルシウムの吸収力アップ
ビタミンDは、日光にあたって体内で作ることも大切
- ビタミンK カルシウムを骨に定着させる



運動のポイント

- 子供の頃からよく運動をし、「骨の貯金」をする
- 骨は刺激を与えると強くなります（片脚立ち、縄跳びなどのジャンプなど）
- 筋力・バランス力をつけて、転倒による骨折を防ぎましょう（スクワット、ウォーキングなど）

骨粗しょう症検査を受けましょう



かかとの超音波検査

市では、30歳～65歳までの5歳節目の年齢の女性を対象に、無料で検査のご案内をしております。定期的な検査で自分の骨量を知り、予防や改善に役立てていきましょう！
骨量が標準以下だった場合、必ず整形外科で精密検査を受け、必要に応じて治療を行いましょう。

6月の休日当番医



日(曜日)	診療病院	住所	電話番号
2日(日)	ハタミクリニック	鉾田 1347-1	33-3158
9日(日)	鉾田病院	安房 1650-2	32-3313
16日(日)	縦山診療所	縦山 576-27	37-0045
23日(日)	高須病院	鉾田 2570	33-2131
30日(日)	たきもとクリニック	汲上 3128	39-5550